La fórmula de la felicidad

Rafael Lomeña Varo ©© 2006

www.calentamientoglobalacelerado.net

ENSAYO TÉCNICO INTROSPECTIVO SOBRE LA FELICIDAD COMO ESTADO EMOCIONAL DEL SER HUMANO

Rafael Lomeña Varo ©© 2006

http://calentamientoglobalacelerado.net



Esta obra está bajo una **licencia de Creative Commons**. 

Y en base a dicha licencia,

Usted puede:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra
- Hacer obras derivadas

Bajo las condiciones siguientes:

- **Reconocimiento**. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- **Debe citar el nombre del autor original en cualquier obra derivada o cita, así como el enlace:** http://calentamientoglobalacelerado.net
- **Compartir bajo la misma licencia**. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.
- Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.
- Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor
- Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor

Un trabajo desarrollado con motivo del concurso SMART 2007

¿ Encontrará la ciencia algún día la fórmula de la felicidad ?

"En la medida en que el sufrimiento de los niños está permitido, no existe felicidad en este mundo".

Isadora Duncan

índice

Preámbulo 4

Plasticidad cerebral y adaptabilidad 5

Empatía. Vivir en el cerebro del prójimo 6

Un cerebro activo y estimulado. Ejercitando al centro de control 7

Conclusiones del autor 8

Anexo 1 (Gráfica) 9

Agradecimientos 10

Desde que el hombre existe como tal, ha perseguido la felicidad como objetivo inherente a su propia existencia y a través de causas aparentemente justificadas, sin embargo, la felicidad entendida como estado fisiológico y psicológico óptimo es alcanzada en su plenitud por muy pocos mortales, y aún así, nadie en absoluto está exento de perderla en cualquier momento de su vida por motivos, a veces, completamente desconocidos. En no pocas ocasiones, ese estado tan deseado por cualquier ser humano se convierte en algo efímero que aparece y se va sin responder a razones comprensibles ni evaluables a nuestros ojos y respondiendo a misteriosas causas que aún hoy no encuentran respuesta ni en la ciencia ni en la autoreflexión individual.

Partiendo de un patrón fisiológico óptimo, asociando éste fundamentalmente al funcionamiento correcto del sistema hormonal, y una base psicológica óptima, asociada ésta a la ausencia de patologías de orden psíquico, podemos intentar aproximarnos a cuales podrían ser los parámetros implicados en esa matriz tan extraña e indefinida que es la felicidad, ya que si bien puede aparecer por motivos misteriosos enterrados en lo más profundo de nuestro cerebro, es muy posible que no se encuentre completamente desligada a determinados factores identificables. De este modo, y entendiendo la felicidad como un valor no absoluto, podemos incluso aventuramos a lanzar de un modo gráfico y esquemático lo que podría constituir una fórmula aproximada y sencilla para medir el nivel de felicidad y porqué no, para intentar alcanzarla.

Nivel Felicidad =

Adaptabilidad y asimilación del medio social, familiar, autoestima. Romper ideales, superación de fracasos ***plasticidad cerebral**	X	Capacidad de generar felicidad ajena en seres queridos y percepción de ésta respuesta ***empatía**	X	Persecución constante de objetivos como ejercicio de enriquecimiento personal. Realizarse como persona, dedicación con entrega ***apasionado**

———————————————————————

Dependencia hacia factores exógenos de tipo económico, social, afectivo, etc.

Cómo podrán ver en esta "sencilla" fórmula intervienen factores de muy diverso orden. En relación con la primera variable a la que podríamos denominar *Adaptabilidad ambiental,* subrayo el concepto de *Plasticidad cerebral* como principal mecanismo para llevar a efecto la adaptabilidad del individuo al medio. La plasticidad alude a la capacidad única del cerebro de modificar su propia estructura anatómica y que conforma al cerebro como un sistema dinámico con cierta capacidad de autoorganización. Dicha capacidad responde no sólo a las propiedades físico-químicas de su estructura neuronal, sino también a los procesos cognitivos exógenos que tienen lugar durante su formación. A pesar de que estos procesos de aprendizaje destinados a la formación de nuestro cerebro puedan presentar mayor influencia en ciertos tramos de la vida, principalmente durante la infancia, debemos admitir que, aún en menor medida, la formación de nuestro sistema nervioso central a nivel cortical es continuada y no concluye hasta el mismo día de su muerte.

Factores como adaptabilidad al entorno laboral, familiar, social, aceptación de nosotros mismos y nuestros defectos, superación de fracasos y objetivos fallidos por causas ajenas o no, y la rotura de ideales y esquemas preestablecidos, son factores directamente condicionados a la plasticidad de nuestro cerebro. Por ello, una gran parte de nuestra felicidad estará marcada por esta propiedad congénita y adquirida de nuestro órgano más complejo, que nos permitirá en casos de necesidad la "reprogramación" de determinados circuitos neuronales para evitar posibles obstáculos en nuestro trayecto constante hacia la felicidad.

Empatía.
Vivir en el cerebro del prójimo

En este sentido se han llevado a cabo experimentos muy curiosos. Por ejemplo, mediante la aplicación de descargas eléctricas a individuos ante la presencia de sus cónyuges, hijos o seres con fuertes lazos afectivos. En dichos experimentos, los sujetos que no recibían la descarga eléctrica afirmaban recibir también un *shock* de tipo eléctrico de origen psicógeno, las respuestas fisiológicas obtenidas en ambos individuos (el que recibe la descarga real y el que lo presencia) son simultáneas y algo más que similares, prácticamente idénticas.

De dicho experimento podemos extraer dos datos relevantes, el primero es la estrecha conexión entre dos respuestas con orígenes totalmente diferentes, la repuesta a un desencadenante fisiológico y la respuesta a un desencadenante psicogénico. El segundo dato, quizá el que más nos interesa para el tema aquí tratado, nos aporta una idea de la importante repercusión que los estados emocionales experimentados por nuestros seres más allegados puede tener sobre nosotros y por ende, sobre nuestra propia felicidad. Ello podría justificar que el ser humano, en su búsqueda constante de la felicidad y como respuesta lógica a esta circunstancia, busque su propia felicidad a través de la felicidad de terceros, a sabiendas de que la posibilidad de generar respuestas de felicidad en un ser querido, tendrá una respuesta paralela en su propia persona. Este planteamiento implica que los niveles de felicidad en núcleos de personas con fuertes lazos afectivos, podrían retroalimentarse continuamente.

Sin embargo, nada impide que esta asociación de respuestas positivas derivadas de la interacción entre personas pueda funcionar en sentido inverso, convirtiéndose entonces en una dependencia, un factor exógeno completamente ajeno a nosotros y de complicado o imposible control que actuaría en nuestra fórmula en sentido inversamente proporcional.

Un cerebro activo y estimulado.
Ejercitando al centro de control

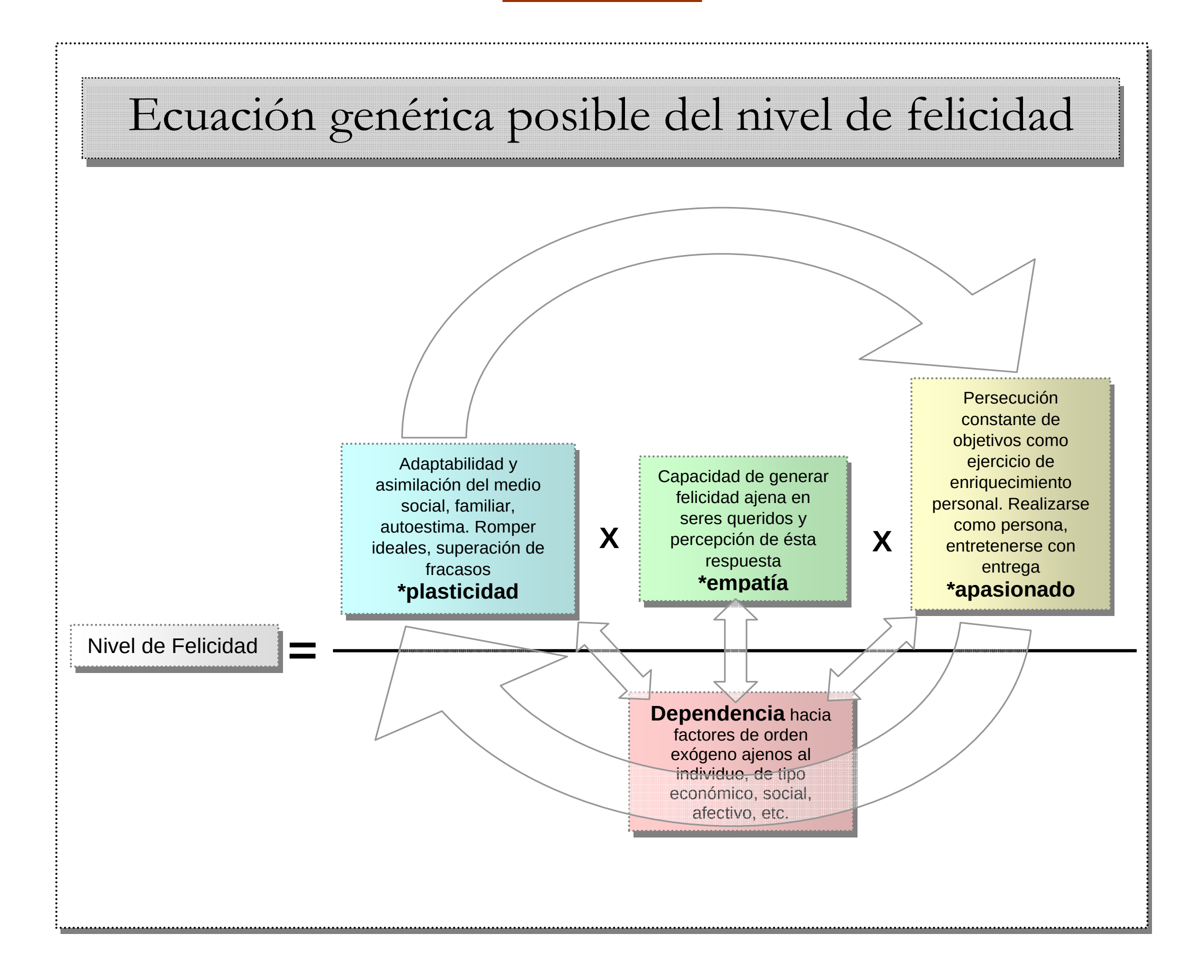
La dedicación de nuestro tiempo a realizar labores que nos enriquezcan como persona, alimentar nuestra autoestima mediante el enriquecimiento de nuestro intelecto, ejercitar la creatividad, y en definitiva la pasión, la entrega y el interés con el que hagamos las cosas o nos dediquemos a ellas, pueden constituir sin duda un combustible inagotable y de peso en la ecuación de la felicidad.

La persecución constante de objetivos en la vida por el mero hecho de sentirse realizado, útil y reconocido por los demás, pueden contribuir sin duda al escenario idóneo facilitando el camino hacia el objetivo.

Conclusiones del autor

La felicidad es un estado emocional resultante de una compleja ecuación en la que intervienen multitud de parámetros difíciles de cuantificar y de origen diverso (fisiológico, psicógeno, exógeno). El aislamiento de factores es clave si queremos profundizar en las causas, pero la interconexión de dichos factores tampoco puede subestimarse. Además, nos llevaríamos a engaño si obviamos las circunstancias que impiden a los expertos encontrar la fórmula definitiva para alcanzar dicho estado. No sólo ya por la enorme dificultad de integrar variables multidisciplinares que intervendrían en la ecuación y calcular el equilibrio y la interconexión entre éstas, sino mayormente por la imposibilidad que representa la correcta evaluación de cada una de éstas variables y su implicación a nivel individual. No podemos obviar que la misma plasticidad del cerebro, que otorga a éste su infinita capacidad de adaptación al medio a través del aprendizaje, unida a otros factores de orden genético, convierte a cada ser humano en entes autónomos y únicos. El individuo como extensión de "SU" sistema nervioso central, pese a necesitar de la interactividad con el medio para la consecución de cualquiera de sus objetivos no abandona en ningún momento el concepto de "sistema cerrado" que, dada su condición de relativa inaccesibilidad y alta complejidad, le ha valido la denominación de "caja negra". Por esto, y pese a que la ecuación podría rozar o incluso garantizar el éxito en ciertos individuos, nada garantizaría que la aplicación de la fórmula no condujera en otros casos al más rotundo de los fracasos.

ANEXO 1



Ecuación genérica posible del nivel de felicidad
Nivel de Felicidad
=
Adaptabilidad y asimilación del medio social, familiar, autoestima. Romper ideales, superación de fracasos
*plasticidad
X
Capacidad de generar felicidad ajena en seres queridos y percepción de ésta respuesta
*empatía
X
Persecución constante de objetivos como ejercicio de enriquecimiento personal. Realizarse como persona, entretenerse con entrega
*apasionado
Dependencia hacia factores de orden exógeno ajenos al individuo, de tipo económico, social, afectivo, etc.

Agradecimientos especiales

A D. Eduardo Punset, por su infinito carisma y por hacernos un poco más felices.



El autor del presente ensayo viene desarrollando y publicando con regularidad hipótesis de contenido y temática diversa en su web personal ubicada en www.calentamientoglobalacelerado.net

En la fórmula de la felicidad explora de forma objetiva cuestiones de sobrada transcendencia en torno al concepto de la felicidad.

¿Hallará algún día la ciencia la fórmula de la felicidad?

¿Cómo alcanzar la felicidad?

¿Podrá la ciencia algún día desarrollar una fórmula algorítmica efectiva para lograrla?

En esta propuesta el autor presenta una hipótesis basada en dos pilares claves de la psicología y la neurología, como son la empatía y la significativa plasticidad cerebral del ser humano.

Rafael Lomeña Varo ©© 2006
www.calentamientoglobalacelerado.net

ENSAYO INTROSPECTIVO SOBRE LA FELICIDAD COMO ESTADO EMOCIONAL DEL SER HUMANO